

L-Karnitin innihald í matvörum

Djórarunnin fæði	mg/ kg	Planturunnin fæði	mg/ kg
Kjötssupputerningur	36.860	Turkaður rørsoppur	388
Lambstjógv	1.900	Turkaður bikarsoppur (kantarel)	126
Rádjóratjógv	1.640	Frískur rørsoppur	28
Lambskjöt	1.610	Champignon	26
Oksasteik	1.430	Frískur bikarsoppur(kantarel)	13
Strussur	1.280	Nudlur	7,0
Neytakjöt-gullasj	1.270	Mandlur	6,7
Reinsdjórabúffur	1.210	Jarðnötir	5,8
Ossobuco (kálvasankur við mergi)	1.180	Fennika	5,3
Rádjóraryggur	1.160	Brokkoli	4,8
Kálvasneið	1.050	Hveitibreyð	4,1
Kálvaryggur	1.020	Avokado	4,0
Roastbúffur (lættstokt ensk neytasneið)	1.010	Gularötur	4,0
Hara	860	Blómkál	3,6
Malið neytakjöt	470	Hveitibollar	3,5
Villsvínaryggur	420	Papaya	3,5
Medistarapylsa	386	Skvassj	3,4
Corned Beef	320	Aubergine	3,0
Servelatpylsa	300	Paranötir	3,0
Dunnubringa	288	Rís	3,0
Svínasneið	274	Kirsuber	2,6
Svínakjöt gullasj	264	Heslinötir	2,5
Svínakjöt	244	Valnötir	2,5
Hamburgararyggur	205	Eplir	2,3
Svínasneið	190	Agurk	1,9
Wienerpylsa	176	Rugbreyð	1,8
Kalkunsneið	133	Mais	1,6
Svínaskinka	121	Blommur	1,6
Mortadella-pylsa	92	Ertrar	1,4
Hösnarungulær	80	Paprika	1,4
Hösnarungubringa	78	Ferska	1,4
Svínalivur	36	Bønir	1,2
Kjötpylsa (svínakjöt)	30	Tomatir	1,1

Blóðmörur	12	Bananir	1,0
Hösnaregg	8	Kivi	0,8
		Blaðsalat	0,6
		Øl	0,6
		Súreplir	0,5
		Perur	0,3
		Appelsínir, sitrónir	0,1

Mjólkaúrdráttur	mg/ kg	Sjómatur	mg/ kg
Geitaostur	127	Humhari (hali)	270
Kroysuostur (hyttuostur)	53	Ostrar	243
Jogurt	41	Jomfrúhumhari (hali)	154
Mjólk	40	Hummarklógv	142
Rómi	38	Seiðafلاك	132
Seyðaostur	36	Stoki sild	124
Fløtaísur	35	Seiður	97
Blak	34	Risarækjur	74
Kvarkur	30	Royktur állur	65
Brieostur	27	Reyðsprøka	63
Tsaziki	27	Sjótunga	38
Súrگاður rómi	26	Sildaflak	37
Mysa (klárur lögur, ið setur úr ketilosti)	22	Kaviar	37
Gouda-ostur	20	Villaksur	37
Camembert-ostur	18	Tunfiskur	34
Mozarellaostur	18	Hýsa	33
Philadelfia-ostur og líknandi	16	Makrelur	32
Edamer-ostur	15	Laksur (alilaksur)	31
Gouda-ostur	14	Hemari	30
Smør	11	Krabbi	30
Ger	11	Kræklingar	28
Gorgonsolaostur	10	Áarsil	28
Margarin	0,5	Havtaska	24
		Høgguslökkur	21

<http://www.fitforhealth.de/naehrwerttabelle/carnitingehalt.htm>